



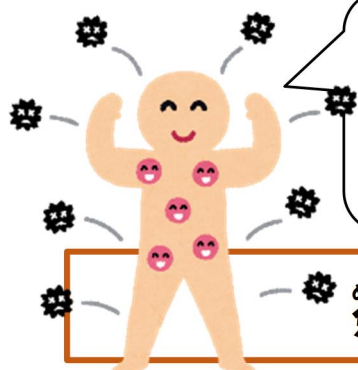
9月も中旬になりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。9月は夏の疲れがでて、体調をくずしやすくなる時期でもあります。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。また、涼しくなっても水分をこまめにとり、『かくれ脱水』にならないように気を付けましょう。

未来の自分のためにできることってなんだろう？

みなさんは将来、どんな大人になりたいですか？

その夢をかなえるために、みなさんが今からなにができるのかを考えてみましょう。

<<キーワードは『免疫』です>>



免疫とは、体の中にウイルスなどが入っても、抵抗して守ってくれる働きのことです。その働きを力を高めておくことが、病気の予防になるといえます。



免疫をパワーアップするために大切な4つのこと



①好き嫌いをしないで食べよう！

…栄養は丈夫な体を作ります。



②適度に運動をしよう！

…少し汗をかくぐらいの運動がよいです。



③お風呂と睡眠

…体をあたためて、ゆっくり眠ると体の疲れが回復します。



④にこにこ笑顔ですごそう！

…笑顔でいるとリラックスができ、体のバランスがととのいます。



みなさんが今できること、それは…

免疫をパワーアップさせる4つのことを守り、規則正しい生活をしましょう。

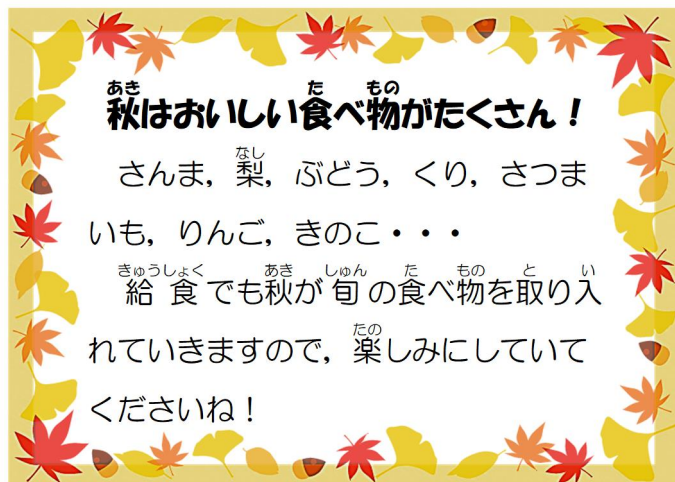
子どものころからの生活習慣は大人になっても続けることができます。

そうすることで病気にかかりにくい丈夫な体で、自分の好きなことをたくさんチャレンジできる大人になれるでしょう。

秋はおいしい食べ物がたくさん！

さんま、梨、ぶどう、くり、さつまいも、りんご、きのこ…

給食でも秋が旬の食べ物を取り入れていきますので、楽しみにしてくださいね！





がつ か たなばたこんだて
7月7日 セタ献立



- こもく
・五目ちらしずし
- ぎゅうにゅう
・牛乳
- たなばたじる
・セタ汁
- あま がわ
・天の川ゼリー

たなばた ひ きゅうしょく
セタの日の給食では、
そうめんをあま がわ み た
料理の『セタ汁』を提供しま
した。

つるつるとした食感で暑い
ひでも食べやすい料理です。



がつ にち こんだて
7月11日 トマト 献立 &
おはなし給食



- こめ こ
・米粉パン
- ぎゅうにゅう
・牛乳
- ・ブルーベリージャム
- ・ハンバーグ
- ・ゆで野菜
- ・モロヘイヤスープ

トマトたっぷり！

毎月10日のトマトのひ
にあわせて、トマト料理を
提供しました。

おはなし給食ではトマ
トの本を紹介しました。

がつ にち みや こ
7月12日 宮っ子ランチ



へいわ いの おお
✪平和を祈って大いちょうランチ✪

- じゅうろくこく
・十六穀ごはん
- ぎゅうにゅう
・牛乳
- あげぎょうざ
・あげぎょうざ
- からしあえ
・からしあえ
- おお いちちょう汁
・大いちょう汁
- マスカットゼリー



ねんにかい たの うつのみやし こんだて
年に4回のお楽しみ♪宇都宮市オリジナル献立の
『宮っ子ランチ』の夏バージョンを提供しました。

夏の宮っ子ランチのテーマは『大いちょう』です。

むかし うつのみやし おそ くうしゅう あと おおどお おお
昔、宇都宮を襲った空襲の後、大通りにある『大
いちょう』が復興のシンボルとして市民の力になり
ました。汁ものやあえものにはいちょう切りにした
野菜やいちょうのかまぼこが入っています。

がつ にち ねん くみ こんだて
7月13日 5年1組リクエスト献立



- ひ ちゅうか
・冷やし中華
- ぎゅうにゅう はるまき
・牛乳 ・春巻
- ・ゴーヤ
- チャンプルー
- ・ガリガリくん

